



### ΕΤΗΣΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΓΕ.Λ. – ΕΠΑ.Λ\*

ΤΜΗΜΑ	Α΄ ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ	ΩΡΕΣ	Β΄ ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ	ΩΡΕΣ
A1	Μπάσκετ	30	Μπάσκετ	14
	Βόλεϊ	30	Γυμναστική	14
	Ποδόσφαιρο	30	Ποδόσφαιρο	14
	Σ.Ε.: Πρόληψη παχυσαρκίας και καρδιαγγειακών νοσημάτων	8		
A2	Μπάσκετ	30	Μπάσκετ	14
	Βόλεϊ	30	Βόλεϊ	14
	Φυσική κατάσταση	30	Χάντμπολ	14
	Σ.Ε.: Πρόληψη παχυσαρκίας	8		

	και καρδιαγγειακών νοσημάτων			
B1	Μπάσκετ	30	Μπάσκετ	28
	Χάντμπολ	30	Χάντμπολ	28
	Βόλεϊ	30	Βόλεϊ	28
	Στίβος	30	Σ.Ε.; Φυσικό περιβάλλον και δραστηριότητες αναψυχής	10
B2	Μπάσκετ	30	Μπάσκετ	28
	Χάντμπολ	30	Βόλεϊ	28
	Βόλεϊ	30	Ποδόσφαιρο	28
	Στίβος	30	Σ.Ε.; Φυσικό περιβάλλον και δραστηριότητες αναψυχής	10
Γ1	Μπάσκετ	15	Μπάσκετ	14
	Βόλεϊ	15	Βόλεϊ	14
	Ποδόσφαιρο	15	Ποδόσφαιρο	14
Σχολικοί Αγώνες	Μπάσκετ	Ποδόσφαιρο	Χάντμπολ	
	Βόλεϊ	Στίβος	Κολύμβηση	

1. έως τέσσερα αντικείμενα σε κάθε τετράμηνο

2. στην πρώτη στήλη των ωρών: όλες οι ώρες Φ.Α. του τετραμήνου, στη δεύτερη: όσες έγιναν (συμπληρώνεται στο τέλος του τετραμήνου)

3. Σ.Ε. : Σχέδια Εργασίας ( Projects )

\* Στα ΕΠΑΛ ο προγραμματισμός γίνεται για 30 και 28 ώρες στην Α΄ τάξη και για 15 και 14 ώρες στη Β΄ τάξη (1<sup>ο</sup> και 2<sup>ο</sup> τετράμηνο).

## ΩΡΕΣ ΠΟΥ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΟΥΝ ΣΕ ΚΑΘΕ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ ΦΑ

Σύμφωνα με το Αναλυτικό Πρόγραμμα σπουδών ΦΑ για το Γυμνάσιο

Διδακτικά αντικείμενα	Ώρες
Α΄ Τάξη	
ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ	39

Καλαθοσφαίριση (13)	
Πετοσφαίριση (13)	
Ποδόσφαιρο (13)	
<b>ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ – ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ</b>	<b>30</b>
<b>ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ</b>	<b>10</b>
<b>ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ</b>	<b>11</b>
<b>Β΄ Τάξη</b>	
<b>ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ</b>	
Καλαθοσφαίριση (10)	
Πετοσφαίριση (10)	40
Ποδόσφαιρο (10)	
Χειροσφαίριση (10)	
<b>ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ – ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ</b>	<b>30</b>
<b>ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ</b>	<b>10</b>
<b>ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ</b>	<b>10</b>
<b>Γ΄ Τάξη</b>	
<b>ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ</b>	
Καλαθοσφαίριση (10)	
Πετοσφαίριση (10)	30
Χειροσφαίριση (10)	
<b>ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ – ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ</b>	<b>18</b>
<b>ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ</b>	<b>6</b>
<b>ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ</b>	<b>6</b>

## ΣΥΝΟΠΤΙΚΟΣ ΕΤΗΣΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ

ΤΜΗΜΑ	Α΄ ΤΡΙΜΗΝΟ	ΩΡΕ	Β΄ ΤΡΙΜΗΝΟ	ΩΡΕ	Γ΄ ΤΡΙΜΗΝΟ	ΩΡΕ
		Σ		Σ		Σ
<b>A1</b>	Μπάσκετ	13	Γυμναστική	10	Βόλεϊ	13
	Στίβος (άλματα, δρόμοι, ΦΚ)	17	Παραδοσιακοί χοροί	11	Ποδόσφαιρο	13
			Φυσική κατάσταση	9	Στίβος (ρίψεις)	4
	Σ.Ε.: Σωματική διάπλαση και ευεξία	6	Σ.Ε.: Ατομικά – ομαδικά προγράμματα άσκησης	6		
<b>B1</b>	Μπάσκετ	10	Χάντμπολ	10	Ποδόσφαιρο	10
	Βόλεϊ	10	Παραδοσιακοί χοροί	10	Γυμναστική	10
	Φυσική κατάσταση	10	Στίβος (δρόμοι, Φκ)	10	Στίβος (άλματα, ρίψεις)	10
	Σ.Ε.: Άσκηση και υγεία	8			Σ.Ε.: Μουσικοκινητικά προγράμματα	6
<b>Γ1</b>	Μπάσκετ	10	Χάντμπολ	10	Γυμναστική	2
	Βόλεϊ	10	Παραδοσιακοί χοροί	6	Στίβος – Φυσική κατάσταση	18
			Γυμναστική	4		
			Σ.Ε.: Υγιεινές συνήθειες και ποιότητα ζωής	6	Σ.Ε.: Φυσικές δραστηριότητες αναψυχής	5

Σχολ.  
αγώνες

1. Μπάσκετ 2, Βόλει 3. Χάντμπολ 4. Δρόμος ανωμάλου εδάφους 5. Αγώνες στίβου

1. ένα έως τρία διδακτικά αντικείμενα σε κάθε τρίμηνο
2. στην πρώτη στήλη των ωρών: όσες καθορίζονται στο αναλυτικό πρόγραμμα, στη δεύτερη: όσες έγιναν (συμπληρώνεται στο τέλος του τριμήνου)
3. κάθε αντικείμενο ολοκληρώνεται σε ένα ή το πολύ σε δύο τρίμηνα.
4. Σ.Ε. : Σχέδια Εργασίας

### ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΟΣ ΚΑΙ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ

#### 1<sup>ο</sup> ΤΡΙΜΗΝΟ

ΤΜΗΜΑ	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ	ΩΡΕΣ	ΜΗΝΑΣ			ΜΗΝΑΣ			ΜΗΝΑΣ			ΩΡΕΣ*	
			Σεπτέμβριος			Οκτώβριος			Νοέμβριος				
<b>A1</b>	Μπάσκετ	13	1	3	3	2	2	2					
	Στίβος (άλματα, δρόμοι, Φκ)	17				1	1	1	3	3	3	3	2
	Σ.Ε.: Σωματική διάπλαση και ευεξία	6							/	/		/	
<b>B1</b>	Μπάσκετ	10	1	2	1	2	1	2	1				
	Βόλει	10		1	2	1	2	1	2	1			
	Φυσική κατάσταση	10							2	3	3	2	
	Σ.Ε.: Άσκηση και υγεία	8								/	/	/	
<b>Γ1</b>	Μπάσκετ	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Βόλει	10		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

\* Συμπληρώνονται οι ώρες που έγιναν (στο τέλος του τριμήνου)

